

DIETA W CHOROBAH TRZUSTKI



Dieta w chorobach trzustki różni się w zależności od tego, czy dotyczy ostrego zapalenia trzustki (OZT) i procesu rekonwalescencji po nim, czy przewlekłego zapalenia trzustki (PZT).

W przypadku OZT dieta oraz poszczególne etapy jej rozszerzania muszą być ustalane po konsultacji z lekarzem i dietetykiem. Generalnie jednak przez pierwszy miesiąc należy znacznie ograniczyć ilość tłuszczu w diecie, ciężkostrawne potrawy smażone, produkty powodujące wzdęcia i zawierające duże ilości błonnika pokarmowego. W drugim etapie stopniowo wprowadzana jest większa ilość lekkostrawnego tłuszczu. Z kolei w trzecim okresie rekonwalescencji choremu zaleca się przestrzeganie ogólnych zasad diety łatwostrawnej.

Mając do czynienia z PZT, stosuje się dietę niskotłuszczową (do 50 g na dobę), bogatą w białko wysokiej jakości i węglowodany. Musi być ona odpowiednio odżywcza i kaloryczna, aby zapobiec wyniszczeniu organizmu oraz niedoborom żywieniowym.

W przypadku obu postaci choroby można wyróżnić najważniejsze zasady, których przestrzeganie jest kluczowe dla poprawy samopoczucia i stanu trzustki:

- ✔ całkowity zakaz spożywania alkoholu – nawet jego niewielkie ilości mogą powodować zaostrzenie objawów choroby, zatem nie wystarczy samo ograniczenie spożycia,
- ✔ spożywanie produktów bogatych w białko oraz ubogich w tłuszcz,
- ✔ przygotowywanie wszystkich potraw na świeżo – nie należy spożywać posiłków przygotowanych wcześniej i odgrzewanych,
- ✔ zastąpienie smażenia na tłuszczu, tradycyjnego duszenia i pieczenia metodami ograniczającymi wykorzystanie tłuszczu: gotowaniem na parze lub w wodzie, pieczeniem w folii aluminiowej, na pergaminie, duszeniem bez obsmażania,
- ✔ spożywanie posiłków urozmaiconych, smacznych, doprawianych łagodnymi przyprawami.

Istotna jest również odpowiednia higiena jedzenia. Potrawy powinny mieć niewielką objętość, być spożywane regularnie co 2-3 godziny, docelowo nawet do 7 posiłków w ciągu doby. Aby zapobiec niedoborom żywieniowym związanym z ograniczeniem spożycia tłuszczu, lekarz może zalecić suplementację witaminami.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W DIECIE W CHOROBAH TRZUSTKI

KATEGORIA	ZALECANE PRODUKTY		NIEZALECANE PRODUKTY
WARZYWA		świeże warzywa: zielona sałata, pomidory bez skórki, natka pietruszki, koper, marchewka; warzywa gotowane: buraki, szparagi, kalafior, szpinak	świeże warzywa: kapusta biała, włoska, czerwona, pekińska; cebula, rzodkiewka, czosnek, ogórki, papryka, por; warzywa gotowane: bób, szczaw; warzywa strączkowe: fasola, ciecierzycza, groch, soja
OWOCE		pieczone i przecierane: jabłka, morele, brzoskwinie, banany; musy i kompoty z owoców	wszystkie niedojrzałe owoce; owoce suszone; owoce jagodowe: truskawki, poziomki, agrest, maliny, jeżyny, borówki; owoce południowe: winogrona, figi; orzechy; jabłka i gruszki ze skórką
ZIEMNIAKI		ziemniaki z wody, puree ziemniaczane, ziemniaki w mundurkach	ziemniaki smażone: placki ziemniaczane, frytki, chipsy, kotlety ziemniaczane
PIECZYWO		pieczywo pszenne czerstwe: bułki, chleb, tosty; sucharki	pieczywo pszenne świeże; pieczywo razowe, graham; pieczywo maślane
PRODUKTY ZBOŻOWE		drobne kasze: manna, jęczmienna, krakowska, kukurydziana, ryż biały; płatki owsiane i kukurydziane; mąki: pszenna, ziemniaczana	grube kasze: pęczak, gryczana; ryż i makaron pełnoziarnisty mąki razowe, żytnie
SŁODYCZE I DESERY		cukier, miód; ciasta drożdżowe i biszkoptowe; kisiele i galaretki owocowe z dozwolonych owoców; dżemy bez pestek; herbatniki	tłuste słodycze: czekolada, chałwa, lody na śmietance, cukierki typu krówki, bita śmietana; torty i ciasta z kremem, pączki, faworki; ciasta kruche, piaskowe, ciastka francuskie; ciasta z alkoholem; makowce
JAJA		białko jaja, żółtko w niewielkiej ilości; omlet z białek; żółtka do sosów lub zup; jajecznica na parze, jajko na miękko lub w koszulce	jaja smażone: jajecznica na boczku lub smalcu, jajka sadzone; jajka na twardo; żółtka w nadmiarze; kotlety jajeczne
MLEKO I NABIAŁ		mleko do 2% tłuszczu; napoje fermentowane: zsiadłe mleko, kefir, maślanka, jogurty (w zależności od tolerancji);	tłuste mleko; sery podpuszczkowe: topione, żółte, pleśniowe; twaróg tłusty; kwaśna śmietana
TŁUSZCZE		wysokiej jakości masło i miękkie margaryny; oleje roślinne: oliwa, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany (najlepiej na zimno)	twarde margaryny; tłuszcze zwierzęce: łój, smalec, boczek, słonina
ZUPY		zupy mleczne; zupy na wywarach warzywnych; zupy podprawiane mlekiem lub chudym jogurtem	zupy na tłustych wywarach mięsnych i kostnych; zupy podprawiane zasmażkami i mąką zacieraną z tłuszczem
MIĘSO		chudy drób: kurczak, indyk; chuda wołowina i cielęcina; chuda wieprzowina: schab, polędwica; chuda dziczyzna: sarnina, konina, królik, zając	tłusty drób: kaczka, gęś; tłusta wieprzowina i wołowina; podroby; surowe mięso: tatar, carpaccio
RYBY		chude ryby: dorsz, mintaj, lin, leszcz, szczupak, okoń, karaś	tłuste ryby: łosoś, węgorz, karp, makreła, śledź, halibut, sardynki
WYROBY MIĘSNE I RYBNE		chude wędliny: wędliny drobiowe, polędwica, szynka, kielbasa drobiowa chuda	tłuste wędliny: salami, salceson, tłusty baleron, boczek; suszone lub mocno wędzone wędliny; paszety; mielonki i konserwy mięsne; ryby wędzone i konserwy rybne
DANIA MIĘSNE I RYBNE		mięsa i ryby gotowane lub pieczone w folii albo na pergaminie; ryby w galarecie; pulpety, potrawy z warzywami; drób w galarecie	smażone na tłuszczu i panierowane ryby i mięsa; pieczone i duszone z dużą ilością tłuszczu
DANIA MĄCZNE		pierogi z chudym twarogiem na słodko, leniwe pierogi, lane kluski	smażone: naleśniki, placki, racuchy, pierogi; kluski francuskie i kładzione
PRZYPRAWY		łagodne przyprawy: cynamon, wanilia, kminek, majeranek, goździki, bazylia, koper i natka pietruszki; w zależności od tolerancji: czosnek, słodka papryka, curry	ostre przyprawy: papryka ostra, papryka chili, pieprz
NAPOJE		słaba herbata czarna i herbatki ziołowe, kawa zbożowa, słaba kawa, woda mineralna niegazowana, napoje mleczne, rozcieńczone soki owocowe i warzywne	mocne: kawa, herbata, kakao; czekolada pitna, słodkie napoje gazowane i woda gazowana
SOSY		sosy lekkie, warzywne; sosy na bazie oliwy, soku z cytryny i ziół	tłuste sosy mięsne; sosy na bazie masła lub zasmażek; sosy chrzanowe, grzybowe, majonez